le Libérateur

N° 168 • PRINTEMPS 2010

Sans alcool... avec plaisir

LA CROIX BLEUE • ASSOCIATION DE PRÉVENTION ET D'AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ AVEC L'ALCOOL

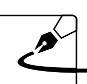


Sans alcool avec La Croix Bleue

189, rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37 **www.croixbleue.fr**

Sommaire

Le Libérateur • Printemps 2010 • n° 168 • Rédaction, administration : Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris • Tél. 01 42 28 37 37 • Directeur de publication : Maurice Zemb • Rédactrice, Françoise Brulin • Maquette, Safari : Tél. 01 40 39 14 43 mcbernard@safari-pa.fr • Imprimerie Bedi Sipap - 86007 Poitiers CEDEX • Abonnement 2010 : 18 F • CCP Société Française de la Croix Bleue : Paris 158.99 m N° de C.P.P.P.: 1104G79245 • ISSN : 1153-1274 • E-mail : cbleue@club-internet.fr • Site : www.croixbleue.fr



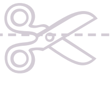
Edito

Écouter, entendre, savoir écouter, savoir entendre, voilà des déclinaisons fondamentales pour la Croix Bleue.

« Il dit oui avec la tête
il dit non avec le cœur »
(Prévert)

L'affectif est présent dès la première rencontre et c'est dans le respect de l'autre et sa propre disponibilité d'esprit que la confiance et la compréhension s'instaurent.
***Écouter et entendre** : souvent employés l'un pour l'autre ! Il y a pourtant une très nette différence entre les deux verbes : il s'agit, dans le premier cas, d'un verbe d'action, dynamique, tandis que dans le second cas, le verbe indique une simple action passive. C'est là toute la différence.*
*Cette notion même d'**écouter** postule un effort d'attention : on ne subit pas un phénomène d'ordre auditif, mais on l'analyse. Il en est de même dans les autres activités sensorielles où la différence est nettement indiquée dans des verbes comme **voir et regarder, sentir et humer, tâter et toucher**.*
Une première remarque - et elle est des plus importantes - doit être formulée :
*A partir du moment où l'on **écoute**, où on est **à l'écoute**, il y a toute une activité d'éveil de l'intelligence. Elle cesse d'être en stand-by, et elle entre de plain-pied dans cette activité princesse qu'est le décodage du message perçu.*
*C'est tout le départ existant lorsque, en mélomane, **j'écoute** un Concerto Grosso de Haendel et quand au téléphone, je dois **entendre** le discours creux d'un importun.*
*Le verbe **écouter** dans sa forme française actuelle (car c'est une langue en perpétuelle mutation) est le fruit de la longue transformation du verbe latin auscultare, qui serait définitivement tombé en oubli s'il n'avait été dépoussiéré et remis à l'honneur, en 1810, sous la forme d'ausculter par ce grand clinicien français, le docteur Laënnec qui, pour « ausculter », utilisait le stéthoscope qu'il venait d'inventer.*
Nous aussi nous « auscultons » par notre écoute. Et nous devons aussi, améliorer, parfaire cette écoute par des formations au sein de la Croix Bleue, car l'écoute du cœur a ses limites.
Écouter le 12 et 13 juin, c'est ce que nous ferons à Caen, au Congrès national. Bien sûr, nous nous surprendrons à discuter de ce que nous y avons entendu, dans les heures, les semaines, les mois qui suivront pour l'enrichissement de tous ceux qui font la Croix Bleue d'aujourd'hui et ce qu'elle sera demain.

Catherine GRENIER



Engagement d'abstinence

Forts de leur expérience, femmes et hommes de la Croix Bleue ont acquis la conviction que peut devenir possible ce qui ne l'a pas été jusqu'alors. Ils affirment qu'à partir de la rupture avec l'alcool, un renouveau intervient. La guérison est possible. Nombreux sont ceux qui vivent la confiance en Dieu comme une force essentielle.

Nom, Prénom ....

Adresse..

Je promets de m'abstenir de toute boisson alcoolique pendant..............................

Motif de la signature..

A découper et à renvoyer à :
La Croix Bleue - 189, rue Belliard 75018 Paris

Photo de couverture © tbel - Fotolia.com



La première réunion

J'ai souvent essayé d'analyser mon ressenti lors de cette toute première réunion Croix Bleue. J'avais enfin franchi la porte de la salle où se tenaient les réunions hebdomadaires.

Je ne l'ai pas fait seul. La personne, membre actif de l'association qui m'avait visitée deux jours avant, était passée me chercher à la maison. J'avais dit « oui », je me laissais entrainer sans plus réfléchir. Mon seul courage a été ce « oui » !
Je me disais : « Après, on verra bien. On ne pourra pas me reprocher de ne pas avoir essayé. »
J'ai été reçu en toute simplicité. C'était presque comme si je faisais déjà partie du groupe. Je n'ai pas ressenti de curiosité à mon égard, mais un intérêt, un respect chaleureux.
On me prenait comme j'étais, pas de rôle à jouer ! Pas besoin de paraître plus fort que j'étais. On ne m'a arraché aucune promesse. Je pouvais lâcher prise !
J'étais assez honteux d'être là en arrivant, avec ce point noir qui obnubilait ma vie, qui me faisait montrer du doigt dans ma famille, à mon travail. Mais ici, les gens étaient détendus (pas tous, je voyais bien que certains n'avaient pas encore résolu leurs problèmes), mais beaucoup étaient détachés de ce fardeau qui me collait à la peau.
Je m'étais promis de rester en retrait, en observateur, mais quand on m'a demandé si je voulais dire un mot, je me sentais tellement en confiance que j'ai parlé. Oh ! juste deux phrases pour dire que je mettais beaucoup d'espoir dans ma démarche, mais que ma situation était compliquée et que j'avais besoin de force.
Je crois qu'il y avait une vingtaine de personnes dans la salle. J'ai senti toute leur attention tournée vers moi. Ils m'écoutaient, sans pitié, sans jugement … ils m'écoutaient.
Après, les gens ont chanté, ça m'a donné le temps nécessaire pour me remettre de l'émotion qui m'avait envahi. C'est tout ce dont je me rappelle pour ce premier soir.
J'ai continué à fréquenter les réunions qui, à la longue, ont renforcé mon désir de m'en sortir.
Cette première démarche m'a donné la volonté d'en entreprendre d'autres : administratives, médicales, professionnelles, familiales pour réparer les failles de l'embarcation à la dérive qu'était ma vie à ce moment-là. C'est moi qui ai pris mon destin en main, mais j'étais encouragé, soutenu, écouté par ce groupe Croix Bleue et plus particulièrement par certains qui sont devenus mes amis.
Et dire que j'aurais pu dire « non » et ne jamais franchir la porte de la première réunion !
Il faut absolument venir, revenir et persévérer !

Christian

Chaque fois que je peux participer aux activités de la Croix Bleue locale ou régionale, j'en suis très heureuse. Il y a peu de temps, j'étais à une journée de formation pour les membres dont le contenu m'a fortement intéressée. De plus, j'ai beaucoup apprécié de retrouver les amis de la Croix Bleue que je considère comme une deuxième famille après mes enfants. Cela m'apporte toujours du réconfort quand le moral est un peu bas.
Je suis abstinente depuis trois ans et je ne suis jamais tentée de reboire, même quand j'ai des soucis. Je sais que cela ne ferait qu'aggraver et compliquer les problèmes de ma situation actuelle.
L'alcool a traversé ma vie comme une tornade, détruisant pas mal de choses sur son passage pendant des années. J'ai mis du temps à me libérer de l'alcool, mais j'ai repris le contrôle de ma vie.
Pourtant, je suis toujours confrontée à ce fléau qu'est l'alcoolisme à travers une personne que j'aime très fort et qui vit toujours dans cet enfer. C'est très dur de se sentir impuissante. La violence des mots fait énormément de mal et peut finir par détruire les sentiments qui nous unissent. Pourtant, je garde encore espoir, même si je sais que cela ne dépend pas de moi. Cela peut être très long. Je ne peux que laisser une main tendue. Et surtout, je me protège en veillant précieusement à mon abstinence qui m'a rendu la confiance de mes enfants et de mes proches. C'est une force qui m'aide jour après jour.
J'ai vu tellement de gens s'en sortir à la Croix Bleue que je garde confiance.

Lulu

Garder le contrôle

Salut le père Marc !

Ça va bien ? Bientôt la quille ! Je pense que tu dois être pressé de rentrer chez toi et de retrouver l'air du Doubs. Je t'ai mis cent euros pour le train, je te les donne, ne me rembourse pas. C'est pour tous les efforts que tu fais.
Je suis fière de toi et tes deux petits monstres sont trop jeunes pour le montrer mais ils ont compris que tu fais tout ton possible pour t'en sortir en y mettant toute ta volonté. Ils sont eux aussi fiers de toi mais il faut leur laisser le temps de changer de comportement envers toi. Je pense qu'ils ne veulent pas être déçus une fois de plus en croyant que leur papa est guéri et s'apercevoir peu de temps après que tu avais repris. Ce scénario ils l'ont vu trop souvent et il leur faut du temps pour y croire et reprendre confiance. Je parle pour eux parce que je suis passée par là et je sais ce qu'ils ressentent. Pour ma part, je ne pense plus aux déceptions et au passé, je vais de l'avant et j'y crois très fort, je sais que tu peux et que tu veux y arriver. Je suis de tout cœur avec toi et tu sais que si tu en as besoin, tu peux compter sur moi. En parlant au téléphone avec toi, je te sens déterminé à ne plus jamais boire et j'espère que ce sera comme ça. Je suis sûre que tes parents et tes frères et sœurs sont très heureux de voir que tu es un des seuls à vouloir t'en sortir.
David, aussi, est très content pour toi et pour moi parce qu'il voit que ça va mieux entre nous. Par exemple, on peut rester vingt minutes au téléphone et avoir une conversation normale comme entre père et fille. Il est heureux d'avoir retrouvé le Marc, son beau-père, au mieux de sa forme. Il t'est très reconnaissant de l'aider dans la cité et de voir que tu te soignes. Tu es un exemple à suivre.
Moi je suis pour qu'entre nous, ça aille mieux et qu'on se retrouve.
J'espère que tu feras bonne route, appelle-nous quand tu seras rentré qu'on passe te voir.
On t'embrasse fort et n'oublie pas qu'on t'aime.

Bisous
Alice et David



Écoute ton cœur

Quand plusieurs routes
S'offriront à toi
Et que tu ne sauras pas
Laquelle choisir,
N'en prends pas une au hasard,
Mais assieds-toi et attends.
Respire profondément,
Avec confiance,
Comme le jour
Où tu es venu au monde.
Sans te laisser distraire par rien,
Attends encore et encore.
Ne bouge pas,
Tais-toi et écoute ton cœur.
Puis quand il te parlera,
Lève-toi et va où il te porte.

S.TAMARO

Entre

Ce que je pense
Ce que je veux dire
Ce que je crois dire
Ce que je dis
Ce que vous avez envie d'entendre
Ce que vous croyez entendre
Ce que vous entendez
Ce que vous avez envie de comprendre
Ce que vous croyez comprendre
Ce que vous comprenez
Il y a dix possibilités qu'on ait des difficultés à communiquer.
Mais essayons quand même...

Edmond WELLS
Encyclopédie du savoir relatif et absolu

Écouter

« Cela raconte beaucoup de choses une rivière, pour peu que l'on sache l'écouter. Mais les gens n'écoutent jamais ce que leur racontent les rivières, ce que leur racontent les forêts, les bêtes, les arbres, le ciel, les rochers des montagnes, les autres hommes. Il faut pourtant un temps pour dire, et un temps pour écouter. »

Philippe CLAUDEL, Le rapport de Brodeck

L'oreille

Avoir de l'oreille – avoir l'ouïe fine et juste en musique
Avoir l'oreille de quelqu'un – être écouté
Avoir quelque chose entre les oreilles – montrer de l'intelligence
Ce n'est pas tombé dans l'oreille d'un sourd – se dit de paroles qui ont été mises à profit.
Dire quelque chose dans le creux de l'oreille - dire un secret, à voix basse
Dormir sur ses deux oreilles - être confiant, ne pas s'inquiéter
Dresser l'oreille - écouter attentivement, diriger son attention
Fermer les oreilles à quelque chose - refuser d'écouter
Mettre la puce à l'oreille - intriguer, éveiller des doutes, des soupçons
N'écouter que d'une oreille - être inattentif
Ne pas en croire ses oreilles - avoir du mal à admettre quelque chose
Ne pas l'entendre de cette oreille - ne pas être d'accord
Prêter l'oreille - essayer d'entendre, écouter avec attention
Prêter une oreille attentive à quelque chose - écouter avec intérêt, attention
Rebattre les oreilles à quelqu'un de quelque chose – lui répéter sans cesse quelque chose
Rentrer par une oreille et sortir par l'autre - se dit d'un message que l'on ne retient pas
Tendre l'oreille - s'efforcer d'entendre quelque chose



Écoute et accompagnement Croix Bleue

Nous ne pouvons pas vivre sans nous situer de façon acceptable par rapport à nos semblables. Nous sommes des êtres de relation et n'existons que par et pour les autres.

C'est pourquoi l'accompagnement, qui fonde la pratique de la Croix Bleue, tend à rétablir une relation permettant au piégé de l'alcool de retrouver sa personnalité.

L'accompagnement permet :

L'établissement de relations qui n'ont pas pu se développer de façon satisfaisante ou leur rétablissement lorsque l'usage de l'alcool les a détruites ou dénaturées,

La découverte et la réaffirmation d'une identité.

C'est pour cela que l'accompagnement d'une souffrance alcoolique, jusqu'à sa guérison, est ressenti par l'accompagné comme une trouée dans le désespoir de sa prison intérieure, un ballon d'oxygène jusqu'à ce que se rétablisse la respiration normale de la vie : celle du dialogue, rétablissement d'une parole sans laquelle il n'existe pas d'humanité. Cette parole n'a pas d'autre pouvoir que sa conviction, elle n'a pas d'autre force, elle ne peut être imposée. Cette parole de conviction a une grande portée et une grande exigence.

Cela suppose que l'on ait reçu de l'autre, en l'écoutant, la prise de conscience du vide qui est en lui (après qu'il ait vidé son sac comme on dit) : ce vide doit être comblé par une parole d'espérance, une parole de partage (c'est-à-dire comme une part de soi-même) et il est certain que cela ne peut se vivre que dans une grande humilité, peut-être avec la remise en cause de nos propres comportements, et avec beaucoup de patience.

L'accompagnement, c'est « aller de compagnie avec quelqu'un ». Dans la Croix Bleue, nous utilisons l'expression « être avec ».

Etre avec, lutter ensemble, pour avancer ensemble dans une relation d'égal à égal, non pas de supérieur à inférieur ou d'enseignant à enseigné, ou d'aidant à aidé ou d'assistant à assisté…

Ni paternalisme, ni maternage, ni moralisme.

Il n'y a pas de techniques proprement dites. C'est avant tout un service, pas une obligation. Il s'agit en premier lieu de faire connaissance. Pour cela, prendre le temps lors de la première rencontre puisqu'il s'agit de deux personnes qui ne se connaissaient pas auparavant, mais vont entreprendre de cheminer ensemble… Il y a une découverte réciproque à faire. Il faut un climat de confiance pour que la personne qui a besoin d'être aidée puisse se confier. Il s'agit de dédramatiser, mais sans banaliser. Celui qui a perdu la liberté attend qu'on le respecte ou qu'on le reconnaisse en tant que personne et non comme un terrain d'investigations expérimentales.

Écouter, ce qui paraît simple et qui est si difficile à pratiquer. C'est s'oublier soi-même, ses intérêts, son orgueil, ses problèmes propres, peut-être une certaine répulsion, pour être totalement à l'écoute de l'autre. Non seulement avec ses oreilles, mais aussi avec son cœur. Pas seulement présent, mais écoutant. Les mots sont des véhicules pour exprimer nos soucis, nos joies nos souffrances. Mais il y a plus : dans une conversation, les silences peuvent être révélateurs d'une souffrance difficile à exprimer.

Il nous faut assumer cette sorte de contradiction : écouter l'autre dans ce qu'il est et ressent, et dire ce que l'on est soi-même.

Entendre, c'est-à-dire être attentif à ce que l'autre veut dire dans un langage qui peut être codé, peut-être embrouillé, peut-être dans un jeu de cache-cache, à travers ses « salades » racontées.

Comprendre signifie « prendre avec, prendre en charge ». Ce que l'autre me dit avec des mots n'est pas forcément ce qu'il veut me faire comprendre de sa détresse. Il faut savoir que malgré notre désir d'aider, nous ne pouvons tout résoudre. Par conséquent, ne rien promettre qu'on ne puisse tenir. Reconnaître nos limites pour faire appel à tel autre plus lucide ou plus compétent.

Ainsi, le contact personnel, quand bien même il doit se maintenir, s'étend rapidement au contact collectif du groupe à travers les réunions de la section ou toute autre rencontre de membres de la Croix Bleue.

Section GRENELLE



ÉCOUTER



Écouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un… C'est lui dire : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là…

Écouter, c'est commencer par se taire… Avez-vous remarqué combien les « dialogues » sont remplis d'expressions de ce genre : « C'est comme moi quand… » ou bien « Ca me rappelle ce qui m'est arrivé… ». Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi.

Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser transformer par l'autre. C'est accepter que l'autre entre en nous-mêmes comme il entrerait dans notre maison et s'y installerait un instant, s'asseyant dans notre fauteuil et prenant ses aises.

Écouter, c'est vraiment laisser tomber ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche, mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir, pour rien, pour lui.

© Alexey Klementiev - Fotolia.com

Écouter, ce n'est pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner des conseils et même de vouloir le comprendre.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter, ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir ses qualités qui lui sont spécifiques. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Apprendre à écouter quelqu'un, c'est l'exercice le plus utile que nous pouvons faire pour nous libérer de nos propres détresses.

Écouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être encore jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse…

C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes, notre corps et toutes nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie, c'est devenir poète, c'est-à-dire sentir le cœur et voir l'âme des choses.
À celui qui sait écouter est donné de ne plus vivre à la surface : il communie à la vibration intérieur de tout vivant.

André GROMOLARD

© Olivier Guin - Fotolia.com

Irréductible incommunicabilité

Je vous propose d'abord un extrait de « L'Insoutenable légèreté de l'être » de Kundera. Dans ce livre, Kundera aborde entre autres la question de la différence qui sépare les individus dans la perception des mots et des choses. Kundera propose, pour illustrer son idée, un petit lexique des mots incompris, dont voici un court extrait :

Le cimetière :

« Pour Sabina, les cimetières de Bohème ressemblent à des jardins. Les tombes sont recouvertes de gazon et de fleurs de couleurs vives. D'humbles monuments se cachent dans la verdure du feuillage. Le soir le cimetière est plein de petits cierges allumés, on croirait que les morts donnent un bal enfantin, car les morts sont innocents comme les enfants. Aussi cruelle que fût la vie, au cimetière régnait toujours la paix. Même pendant la guerre, sous Hitler, sous Staline, sous toutes les occupations. Quand elle se sentait triste, elle prenait sa voiture pour aller loin de Prague se promener dans un de ses cimetières préférés. Ces cimetières de campagne sur fond bleuté. Pour Franz, un cimetière n'est qu'une immonde décharge d'ossements et de pierraille. »

Ainsi, deux personnes partageant une grande partie de leur intimité (Sabina et Franz sont amants) qui vivent certaines expériences ensemble, et qui parlent des mêmes choses rattachent à ces expériences et donc aux mots qui les désignent, des perceptions qui peuvent être extrêmement différentes. Et cet écart de perception crée une sorte de faille entre les deux personnes, un espace vide où se loge l'incompréhension. Franz et Sabina ne peuvent pas se comprendre lorsqu'ils vont ensemble dans un cimetière, car ils n'y rattachent pas les mêmes images, les mêmes émotions, les mêmes idées, celles-ci venant de leurs souvenirs propres, de leur vécu particulier et personnel.

Je crois qu'une part de cette faille qui nous sépare des autres est irréductible. Il y a un espace que l'autre ne pourra jamais franchir, jamais combler quelle que soit son attention. Cela rejoint un peu l'idée que l'autre ne peut pas savoir précisément et complètement qui on est. Cet écart irréductible entre soi et les autres est ce qui constitue en partie l'intimité. C'est le jardin secret qu'on cultive en soi à l'abri du monde extérieur. Cette part de nous dont nous gardons les clés peut ainsi rester à jamais inconnue même pour les gens qui nous sont les plus proches. Et pour ma part je trouve ça bon. Je crois beaucoup que la préservation de cette intimité et de ce jardin secret permet de se développer de façon équilibrée.

Peut-être trouve-t-on donc là un élément qui réduit irrémédiablement les possibilités de la communication, quelque chose qui fait que jamais on ne pourra s'assurer vraiment qu'il y a une compréhension totale entre soi et les autres ? Mais cet écart me semble fondamentalement souhaitable puisque à la manière de vases communicants, il permet qu'un échange existe. On ne (com)prendra peut-être pas tout ce que l'autre a dit, et on ne parviendra peut-être pas non plus à lui transmettre tout ce que l'on voudrait transmettre, mais des éléments feront leur chemin, parviendront de chaque côté et ainsi chacun recevra quelque chose de l'autre (et parfois il faut accepter que cela prenne du temps).

Cet écart ne signifie donc pas qu'on ne peut pas trouver un terrain d'entente commun ni surtout que nous ne pouvons pas apprendre à mieux écouter.

Mais, au juste, qu'est-ce que l'écoute ? Qu'est-ce qui la caractérise ?

Imaginons-nous avec un ami qui rencontre depuis quelques semaines des difficultés d'ordre personnel. Cet ami a besoin de parler et c'est à nous qu'il a choisi de se confier. Gardez cette situation en tête en lisant la suite du texte.

Tout d'abord, évacuons un des comportements les plus courants et les plus inefficaces : celui des « gentils » qui abusent d'un discours angélique du style : « Tu verras tout se passera bien », « Ce n'est pas grave, je suis sûr que tout finira pour le mieux », etc..

Visiblement ces gens-là ne comprennent pas l'autre. Il a un problème, un vrai. Dire que ce n'est rien est donc tourner en ridicule ce problème. Bonjour le message pour celui qui reçoit ça !

Les discours angéliques sont idiots et peuvent être dangereux. Idiots parce que la vie n'est pas un dessin animé de Candy. Les choses ne tombent pas du ciel, encore moins les solutions à des problèmes humains complexes. Tout va s'arranger ? Mais il est où l'ange qui viendra du ciel pour « tout arranger » ? Enfin, ils peuvent être dangereux si la personne à qui on les adresse cherche, peut-être par désespoir, à s'y accrocher, comme à un horizon factice qui permet de continuer en souffrant le moins possible. Le jour où la réalité tombe et où le miracle tant attendu n'est pas venu, les désillusions peuvent être désastreuses.

Enfin, la plupart du temps les gens qui utilisent ce type « d'écoute » ne font en fait que penser à eux et à s'envoyer un message personnel réconfortant du type : « Quand même, qu'est-ce que je suis gentil. » En cherchant de surcroît à ce que l'autre reconnaisse ce fait. Souvent il est bien difficile de dire aux gens qui en usent que dans le fond leur attitude relève plutôt de l'égoïsme.

En deuxième position des comportements qui ne sont pas vraiment de l'écoute, je mettrais l'attitude paternaliste de celui qui, dès qu'on lui demande de nous écouter, ne peut s'empêcher de nous abreuver de ses conseils avisés. Celui-là, parfois très involontairement, nous met en position d'infériorité et de dépendance vis-à-vis de lui. Il prend le contrôle et nous enlève nos forces. S'il part, tout s'écroule, enfin si tant est



qu'on ait pris en compte ses paroles. Écouter ce n'est pas forcément conseiller. Parfois, la meilleure des écoutes est silencieuse. Et un regard attentif, proche, peut suffire à faire sentir à l'autre qu'on écoute et qu'on est là. Être paternaliste est enlever à l'autre sa capacité à réagir en adulte, ce qui est pourtant précisément ce dont il a besoin.
J'en viens maintenant à un piège beaucoup plus subtil. Celui de l'empathie. Quoi ? Comment ? L'empathie n'est-elle pas précisément cette qualité si rare qui permettrait, si elle était mieux partagée de nous faire vivre en paix et en harmonie les uns avec les autres ?
Tout d'abord, qu'est-ce que l'empathie ? Le dictionnaire nous dit : de en- "dedans" et -pathie "ce qu'on éprouve". Philosophie, psychologie : Faculté de s'identifier à quelqu'un, de ressentir ce qu'il ressent. L'empathie donc nous permet en quelque sorte de rentrer dans le monde de l'autre et de ressentir ce qu'il ressent. Quel meilleur moyen pour le comprendre ? Oui, mais. Il y a deux défauts dans la vision de l'empathie. Le premier est que celui qui peut prétendre savoir se mettre véritablement à la place de l'autre et ressentir tout à fait ce qu'il ressent est un bien grand génie. Cette idée est illusoire. Et si, pensant se mettre à la place de l'autre, on aboutit en fait qu'à un autre masque intérieur. Alors, on reste très inefficace et on peut même créer chez l'autre un sentiment de malaise fort, car il saura qu'il reste malgré tout incompris. Le second défaut avec l'empathie est de prendre sur soi des choses qu'on n'a pas à prendre. On se charge d'une affectivité qui empêche de voir de façon lucide. Et on risque de trop vivre à travers l'autre, par procuration. Bref, on devient inefficace pour l'autre et on risque de se rendre malheureux soi-même. Tout le monde y perd.
Alors quelle est la solution ? L'écoute à mon sens est une attitude mesurée où, tout en restant à notre place, on se rend ouvert, disponible à l'autre, attentif, offrant notre chaleur humaine. Cela me fait penser à une expression trouvée dans le livre de Colette NYS MAZURE : *« Il posa sa main sur mon épaule, et la solitude fit un pas en retrait.»*.
C'est une proposition d'accompagner un peu l'autre (on devient son compagnon, on offre notre compagnie), sur la durée du chemin qu'il souhaite. C'est offrir son temps pour que l'autre puisse nous parler, mais sans s'imposer, sans faire intrusion. C'est une attitude où l'on va vers l'autre en tendant la main (et l'oreille) sans mettre de contrepartie dans la balance. Il y a une forme de don simple dans l'écoute sans pathos ni affectif lourd, mais une attention de quelqu'un qui se rend proche, pour que l'autre se sente en confiance, avec celui qui écoute, et aussi avec ce qu'il a à dire, pour qu'il sente qu'il ne se met pas en danger en le disant.
Je voudrais revenir un peu sur l'exemple que j'ai proposé au début. Je garde en mémoire une période d'échanges particuliers que j'ai eus avec un ami, quelqu'un d'assez réservé et semblant ne pas



© Nicola Vernizzi - Fotolia.com

aimer se confier. Pourtant à une époque j'ai osé engager avec lui une discussion sur sa vie privée, et progressivement il en est arrivé à me confier des choses très personnelles, des émotions, des sentiments qu'il avait vécus ou qu'il vivait à cette époque. Dans cet échange j'ai souvent été silencieux, je l'écoutais en disant peu de choses, quelques "hmm", des hochements de tête, mais peu de mots. Quand je parlais, c'était pour reformuler ce qu'il disait pour être sûr que je comprenais bien, ou pour lui poser des questions qui me semblaient lui être importantes. Pourquoi ai-je franchi l'obstacle de sa réserve naturelle pour parler de ces sujets avec lui ? On pourrait utiliser deux mots pour répondre à cette question : par curiosité ou par attention. Et en fait, et bien que ce soient là deux mots différents, ils recouvrent ici la même idée. C'est un ami, donc ce qu'il vit m'importe. C'est dans cette mesure que je suis curieux de ce qui lui arrive et que je me sens à ma place en me rendant disponible s'il veut se confier à moi, c'est parce que c'est un ami que je porte attention à sa vie.
Dans l'écoute, je trouve donc qu'il y a une forme d'amour a priori pour l'autre. Une attention et une ouverture pour offrir sa présence et son temps. Si l'on sent ce sentiment en soi avant d'écouter l'autre, alors l'écoute vient d'elle-même, naturellement. L'autre sent cette présence simple qu'on offre ; il se sent aimé, reconnu, il sent qu'il peut parler en confiance à l'autre, et le fait qu'on garde en même temps notre position, là où l'on est et sans faire intrusion dans sa vie, donne une légèreté à la démarche.
Pas d'angélisme donc, pas d'attitude de supériorité, pas de pathos non plus. L'écoute est se mettre au même niveau pour être plus accessible et disponible, s'ouvrir à lui et à ce qu'il a à nous dire et à nous apporter et donner son attention avec générosité mais sans excès. Je conseille sur ce sujet la lecture des ouvrages de Carl Rogers.

par Marc GAUTHIER
www.piki-blog.blogspirit.com

Les trois filtres de Socrate


© S - Fotolia.com

On raconte que Socrate avait trouvé une stratégie intéressante pour éviter de prêter l'oreille à des médisances. Un jour, quelqu'un vient le trouver et lui dit: «Sais-tu que j'ai appris une nouvelle qui concerne ton ami!» «Attends un instant, répond Socrate, avant de transmettre une nouvelle, je voudrais qu'elle passe le test des trois filtres.
Tout d'abord celui de la vérité: as-tu vérifié si ce que tu me racontes est vrai?» «Non, je l'ai seulement entendu dire.» «Alors, prenons le deuxième filtre, celui de la **bonté**. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien?» «Non, pas du tout, il paraît qu'il a mal agi!» «Ainsi tu veux me raconter de mauvaises choses sur mon ami et tu n'es pas sûr que ce soit vrai! Il reste encore le filtre de **l'utilité** : est-ce utile pour moi de savoir ce qu'a fait mon ami?» «Pas vraiment.» «Alors, conclut Socrate, si ce que **tu veux me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile,** pourquoi me le faire savoir. Et toi aussi, tu ferais mieux de l'oublier.»

Quand je te demande

(…)

Écoute, écoute-moi.

Tout ce que je te demande, c'est de
m'écouter.
Au plus proche de moi.
Simplement accueillir ce que je
tente de te dire,
ce que j'essaie de me dire.
Ne m'interromps pas dans mon
murmure,
n'aie pas peur de mes tâtonnements
ou de mes imprécations.
Mes contradictions comme mes
accusations,
aussi injustes soient-elles, sont
importantes pour moi.
Par ton écoute je tente de dire ma
différence,
j'essaie de me faire entendre
surtout de moi-même.
J'accède ainsi à une parole propre,
celle dont j'ai été longtemps
dépossédé.
Oh non, je n'ai pas besoin de
conseils.
Je peux agir par moi-même et aussi
me tromper.
Je ne suis pas impuissant,
parfois démuni, découragé, hésitant,
pas toujours impotent.
Si tu veux faire pour moi,
tu contribues à ma peur,
tu accentues mon inadéquation et
peut-être renforce ma dépendance.
(…)

Jacques SALOME

L'écoute et le processus de changement

« J'ai constaté qu'écouter entraîne des conséquences. Lorsque j'écoute vraiment une personne et les significations qui sont importantes pour elle dans l'instant, lorsque je n'entends pas seulement ses mots, mais elle-même, et que je lui fais comprendre que j'ai entendu ce que signifie pour elle son message, alors beaucoup de choses se passent… elle plonge dans une sensation nouvelle de liberté. Je crois qu'elle devient plus disponible au processus de changement. » Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987), psychologue américain appartenant au courant humaniste, est le fondateur de "l'Approche Centrée sur la Personne".
"L'hypothèse centrale de cette approche peut se résumer ainsi : "Chaque individu a en lui des capacités considérables de se comprendre, de changer l'idée qu'il a de lui-même, ses attitudes et sa manière de se conduire, il peut puiser dans ses ressources pourvu que lui soit assuré un climat d'attitudes psychologiques "facilitatrices" que l'on peut déterminer".
Carl Rogers



Prêter l'oreille aux médisances

La médisance, un «jeu» bête et dévastateur...

La médisance. **Médire : c'est dire du mal que l'on sait ou croit savoir sur quelqu'un.** La médisance met en scène trois personnes au minimum : celui qui médit, celui qui offre une oreille complaisante, et celui ou celle dont on parle. La médisance ne salit pas que celui ou celle dont on parle, elle avilit aussi celui qui médit et l'auditeur coupable de non-assistance à personne en danger, puisqu'il écoute des propos négatifs ou destructeurs à l'égard de la victime. La médisance est extrêmement fréquente dans les familles, au travail, dans la société en général.

Une étude du professeur de psychologie Jennifer K. BOSSON, à l'Université de l'Oklahoma (Etats-Unis), a même mis en évidence que les papotages «modérément malveillants» concernant un collègue absent pouvaient jouer un rôle positif dans la construction des relations. En partageant la même aversion pour une personne, on a l'impression d'être «complices». Malheureusement, si quelqu'un s'adonne à ce genre de médisances, on peut s'attendre à ce qu'il le fasse à notre propos quand nous avons le dos tourné.

Ceux qui médisent sont coupables. Pourtant ceux qui écoutent, et parfois en rajoutent, entretiennent ce fléau. Ecouter de mauvaises paroles sur autrui peut nous faire plaisir, car cela peut donner l'impression d'être mieux que celui ou celle dont on parle. Nos bas instincts sont «soulagés», c'est ce qui explique le succès de la presse à scandales. Aussi longtemps que je remue la boue de l'autre, je n'ai pas besoin de m'occuper de la mienne. La médisance précède souvent la calomnie. Elle peut avoir un certain fondement, une «vérité» partielle, souvent déformée par l'aversion que l'on peut avoir pour la personne dont on parle. C'est un cercle vicieux, un piège qui se resserre autour de celui ou celle dont on médit et aussi autour du médisant.

Une stratégie de faible

Pourquoi médire ? Par jalousie, par dépit, par haine, par peur, par mal-être intérieur, par désir plus ou moins conscient de «mettre l'autre dans la confidence» pour s'en faire un allié. La médisance est une stratégie de faible et parfois de lâche. Il arrive fréquemment que le médisant ne soit pas à l'origine de la médisance, mais que, stupidement, il se fasse «répétiteur» ; il fait circuler des «informations» inexactes comme on fait circuler de la fausse monnaie!

L'effet de la médisance sur la «victime » :

Il peut y avoir une perte de confiance en soi, un sentiment de totale impuissance, une perte de confiance dans les autres, une peur d'aller vers autrui, parfois même, de l'insomnie, des troubles physiques, la dépression et même le suicide.

Dans le milieu professionnel, toute l'ambiance d'un service ou d'une institution peut se dégrader et rendre pénible les contacts interpersonnels. Il n'y a pas de protection sérieuse contre les médisances, par contre dans certains cas, les calomnies, les fausses accusations peuvent faire l'objet d'une plainte.

Que faire lorsqu'on est victime de médisances?

1. Fuir ces soi-disant «amis».
2. Bien choisir les gens à qui l'on se confie.
3. Arriver à se persuader que ce que les gens pensent de nous et disent de nous n'a pas vraiment une grande importance. Don Miguel RUIZ, l'auteur de «Les quatre accords toltèques», recommande de ne «rien prendre personnellement».

Très souvent, lorsqu'une personne en critique une autre ou médit à son propos, elle ne fait que parler d'elle-même, de sa perception, de son interprétation des événements, cela n'a rien à voir avec la réalité. Ce n'est pas facile, tant nous avons été conditionnés à tenter de plaire à ceux qui nous entourent, c'est pourtant un chemin de libération! S'affranchir du souci du «qu'en dira-t-on», oser être qui l'on est, suivre son propre chemin, voilà l'essentiel.

Comme le chantait Georges BRASSENS : **«Les braves gens n'aiment pas que l'on suive une autre route qu'eux!»** Voilà pourquoi la médisance a encore de beaux jours devant elle.

Article - 21/03/2009
Le Matin.ch
Avec la collaboration de
Barbara DOBBS

Savoir écouter

Qui n'a pas souffert de ne pas être écouté ou entendu ? Beaucoup de nos frustrations ou de nos déceptions viennent de là, avec, à la clé, un sentiment de solitude ou d'impuissance, douloureux et tenace. Mais, qu'en est-il de notre capacité d'écoute vis-à-vis de nos proches ? Sommes-nous certains de faire mieux qu'eux ? Pas sûr…

« Communiquer n'est pas parler ni se faire comprendre, mais écouter » affirme la psychothérapeute, Christel PETITCOLLIN, auteure de « Apprenez à écouter ». Pour offrir à l'autre la qualité d'accueil dont nous rêvons nous-mêmes et parce que, lorsque nous avons vraiment bien écouté, notre réponse aura une grande pertinence, une efficacité maximale. L'écoute devrait idéalement représenter 80 % de notre communication. » Alors, mieux vaut s'entraîner de suite, en connaissant les règles de l'art.

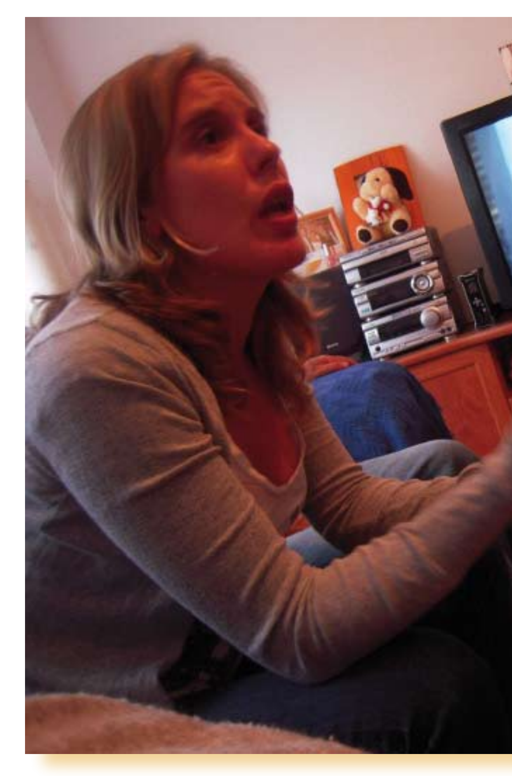
Disponibilité et silence

Écouter suppose une démarche active. Il faut vouloir prendre du temps pour l'autre, créer un climat de confiance, se rendre disponible. Lorsqu'il s'agit de questions quotidiennes sans grande importance, on peut écouter quelqu'un distraitement, en accomplissant une autre tâche. Mais, lorsqu'une parole intime est prononcée ou qu'un problème professionnel se pose, toute notre attention est requise. Il convient alors de cesser toute activité (ou reporter la conversation si ce n'est pas possible dans l'instant), regarder votre interlocuteur dans les yeux et être attentif à ses mots autant qu'à ses gestes. Le non verbal (posture, mouvements des yeux, des sourcils, de la bouche, ton, débit et rythme de la voix, respiration, etc.) nous en dit souvent plus sur les émotions traversées qu'un long discours.

Pour que la parole puisse se libérer, l'écoutant doit devenir récepteur, c'est-à-dire tendre l'oreille et rester silencieux. « L'écoute totale consiste à se taire, à se centrer sur celui qui parle, à écouter silencieusement en utilisant uniquement de temps en temps des expressions comme "je vois", "je comprends", "hum… hum" » explique Christel PETITCOLLIN. Montrer que l'on suit et que l'on a compris en reformulant ce qui vient d'être dit, technique employée par tous les psys, permet à l'écouté de se sentir compris et d'évoluer dans son raisonnement. Il faut lui laisser le temps et l'espace de se développer ce qui demande à être verbalisé. Selon Janine PILLOT, psychologue : « le besoin d'écoute se situe, la plupart du temps, au niveau du ressenti. Nous donnons trop vite notre réponse dans le registre de la logique, du rationnel, sans laisser la personne s'exprimer dans le registre de ses sentiments, de l'émotion, de ses représentations », précise-t-elle. Pourtant, « ce qui n'est pas entendu est tu, ce qui est tu est oublié et parfois tue », avertit Christian FLECHE, psychothérapeute spécialiste du décodage biologique.

Découverte de l'autre sans perte de soi

Faire taire son ego est une des grandes difficultés de l'écoute. Force est de constater que le rêve de chacun d'entre nous est de parler de soi, encore de soi, rien que de soi. Pour une raison simple : chaque personne est le centre de son propre monde. Tout vient de soi et tout en part. « La majorité des blocages viennent du besoin d'exister et de se sentir important, de notre "moi, je", remarque Christel PETITCOLLIN. Et de conseiller de s'occuper de soi pour être disponible pour les autres, sinon : "nos egos fatigués, carencés, affamés d'attention deviennent encombrants et turbulents dans nos relations, envahissants et gênants dans notre communication". Ils nous poussent alors à couper la parole pour faire part de notre propre vécu, à donner



des conseils ou à jouer aux psys, à faire la sourde oreille aux blessures des autres, les nôtres étant toujours plus grandes, etc. Pour bien écouter, il est nécessaire, au contraire, de développer de l'empathie, c'est-à-dire la capacité de sortir de soi, de se décentrer sur l'autre. Prendre du recul, écouter avec le désir de se mettre à la place de son interlocuteur sans pour autant se perdre en lui. "Écouter, c'est essayer de comprendre la douleur, la souffrance, les questions du point de vue du sujet", note Janine PILLOT. "Écouter, ce n'est pas l'acquiescement. 'Cela ne nous demande pas d'abandonner nos propres références : mais il ne faut pas en faire une grille qui filtrerait ou distordrait le vécu de l'autre. Écouter, ce n'est pas un piège. Cela ne nous oblige pas à répondre. Écouter l'autre, en fait, c'est considérer que ses appels

« Communiquer n'est pas parler ni



pour entendre

ne visent pas forcément à une réponse, à une action, mais qu'ils visent plutôt à la recherche d'un écho qui fait ricocher la parole dans le cas d'une relation.



Ouverture sans censure

La parole peut se libérer si l'écoutant l'accueille sans jugement. Une psychanalyste parisienne affirme qu'« il faut être un contenant et pour cela garder son vécu en lisière ». Rester neutre, ne pas réagir face à ce qui est dit, ne pas mettre de soi dans le discours de l'autre, ce n'est pas facile. Car nous sommes la plupart du temps personnellement touchés par ses préoccupations. « C'est à cause de nos angoisses, de nos sentiments, de nos peurs, de nos représentations, de nos valeurs que souvent nous distordons ou ne pouvons écouter le vécu des autres », continue Janine PILLOT. Inconsciemment, nous déformons ou gommons certains messages pour nous protéger. Cette attitude défensive rend notre écoute partielle, voire partiale. Pour évacuer notre mal-être, nous consolons trop vite, nous apportons des réponses toutes faites. Face à un mourant, combien de fois avons-nous refusé d'entendre sa peur de mourir en lui assénant des phrases qui se veulent rassurantes autant pour lui que pour nous : « Arrête de dire que tu vas mourir ! Tu vas voir, tu vas guérir. » Le mourant reste alors seul avec sa peur.

Tout comme nos sentiments, nos croyances sont autant d'obstacles à l'écoute. Pour les mettre de côté, Christel PETITCOLLIN nous rappelle qu' « en permanence, pour faire face aux situations de la vie courante, chaque être humain agit pour le mieux avec ce qu'il a comme choix comportementaux à sa disposition. » Inutile donc de vouloir plaquer sur les autres des solutions qui se sont avérées efficaces pour nous. Chaque chemin est unique, chaque personne a sa propre perception du monde – liée à son vécu – et ses propres outils pour le façonner. En écoutant attentivement, sans a priori, sans jugements, les « vérités » de l'autre, nous lui offrons l'opportunité de trouver par lui-même la réponse à ses interrogations. Nous devons aussi nous méfier des projections qu'inconsciemment nous faisons sur les autres. Patrick ESTRADE, psychothérapeute analytique, nous donne le mode d'emploi concernant l'écoute de nos enfants : « Pour pratiquer l'écoute active, je connais trois moyens d'y accéder : le premier consiste à éviter de projeter sur l'enfant ce que l'on voudrait qu'il soit et à commencer à regarder qui il est (…) ; le deuxième à apprendre à éviter de comparer systématiquement votre enfant aux autres (…) ; le troisième à ne pas assimiler ses demandes à un danger potentiel pour vous (…). ». Il rajoute : « L'écoute active dépasse, et de loin, la simple oreille sélectivement tendue vers ce qui nous arrange, nous les parents. L'enfant a besoin d'être "écouté" dans ses besoins propres, ses envies, ses craintes, ses rythmes, ses bêtises même. » Il en va de même pour les adultes.

Il faut savoir écouter pour entendre, puis comprendre et enfin répondre. Écouter, c'est aimer.

Christine DELMAR
ALTERNATIVE – SANTE n° 350
– décembre 2007

Les pièges à éviter

1
Couper la parole.
2
Nier les ressentis :
« J'ai froid » « Tu exagères, il fait 20 ° ! ».
3
Finir les phrases de l'écouté à sa place.
4
Préparer mentalement sa réponse pendant que l'autre parle.
5
Critiquer, se moquer, ridiculiser :
« tu dis n'importe quoi ! ».
6
Donner des conseils : « A ta place, … », des solutions toutes faites : « Yaka ».
7
Moraliser, sermonner, culpabiliser :
« Tu ne te rends pas compte de ta chance ! ».
8
Traiter à la légère, minimiser ses difficultés :
« Ce n'est rien… ».
9
Ramener la conversation à soi, en parlant de son cas personnel : « C'est comme moi ».
10
Rectifier les erreurs insignifiantes de son interlocuteur : « Pas lundi, mardi ! ».
11
Poser des questions de détail qui cassent le déroulement du récit.
12
Prendre la défense de celui ou celle dont se plaint l'écouté : « Faut la comprendre… »
13
Développer un contre-argumentaire, chercher à convaincre à tout prix.
14
Psychanalyser l'écouté sans qu'il ne l'ait demandé : « Tu es en plein Oedipe sans le savoir ».
15
Empêcher les émotions d'être vécues :
« Ne pleure pas ».

se faire comprendre, mais écouter »

Tu ne m'écoutes JAMAIS !

Non, n'allez pas croire que Monsieur soit sourd, loin de là ! Simplement sa capacité d'écoute n'est pas toujours optimale. Alors que faire ? Ses réponses sont vagues, évasives. Ou bien encore il opine du chef laissant échapper de petits "hum, hum, hum". Leur signification me demeure fort opaque.

Il fait semblant, mais n'écoute rien !

Je m'en étonnais craignant qu'il n'ait pas bien compris le sens de mes paroles, que mon vocabulaire ne soit pas très clair. En un mot, je me faisais des reproches. Je me sentais coupable de n'être pas compréhensible.

Et puis j'ai vite découvert que Monsieur n'écoutait pas, jamais. Les paroles des autres sont un doux babil, mais pas une source d'information ni un échange de contenu. Il est bien présent, parle même parfois, aborde des sujets qui lui sont propres, mais n'attend par de votre part le moindre échange communicatif. Rien qui ne pénètre son oreille interne. Sa trompe d'Eustache est en pleine forme. Son tympan est impeccable. Et pourtant… Tout ce que vous pouvez lui dire semble n'avoir aucune chance de présenter le moindre intérêt pour son oreille !

Une audition TRÈS sélective !

Inutile de vous dire l'intérêt des discussions lors des dîners entre amis, il est à part, dans sa bulle. Il m'est évidemment arrivé de pousser des hurlements quand je n'obtenais aucune réponse à mes questions, ou encore quand dix minutes après m'avoir demandé quelque chose il répétait exactement la même phrase, alors qu'il n'avait pas prêté attention à ma réponse. Les hurlements sont à bannir car une fois de plus, ils n'ont pour écho que son silence.

Et puis comme je vous l'ai déjà dit, il n'est pas sourd, le fourbe, alors ce n'est pas nécessaire d'alerter tout le voisinage ! Surtout si c'est pour entendre dans l'ascenseur : " Et bien notre voisine a une fâcheuse tendance à bousculer son époux, le pauvre ". Si elle savait quelle vie c'est que d'être affublé d'un atrophié de l'audition. Il n'empêche que Monsieur travaille, comme tout un chacun, et il lui arrive quand même de devoir écouter des collègues, des clients, un patron, et même plutôt bien, car sinon il ne survivrait pas. Et là sa maladie n'est plus, il a des périodes de rémission qui durent le temps d'une journée de travail. Agréable, n'est-ce pas?!



La solution pour le faire entrer dans le jeu

Depuis quelques temps, à force de me creuser la tête, j'ai fini par trouver la solution. À chacune de ses questions, il me faut trouver une réponse qui fasse mouche. Par exemple à l'inexorable phrase "Qu'est ce qu'on mange ce soir ?" Je lui dis "Du serpent ghanéen à la suie", ou encore "De l'antilope façon Sharon STONE". Quand je sors, je prétends rejoindre Brad PITT, déjeuner avec Milène FARMER, et là alors il me demande une vraie réponse. Gagné !

Voilà, j'ai découvert le moyen de lui faire tendre l'oreille. Il a peut être compris que plus on s'en sert moins ça s'use.

À bon entendeur salut !

www.delamour.com





Amour… Ecoute

L'amour de l'autre, l'écoute de l'autre deviennent parfois des mots vides de sens, et malheureusement quelques fois au sein même des diverses associations d'entraide, notamment dans les pratiques d'accompagnement.
Alors, puisque cela est difficile à atteindre, à vivre, parlons d'abord de gentillesse, cette disposition d'esprit qui peut se manifester simplement lors d'une rencontre, d'une écoute ou tout simplement d'un coup de téléphone.
Petite sœur modeste de l'amour et de l'amitié, elle a sa place partout cette gentillesse dans notre vie quotidienne. Elle peut être aussi bien dans le début d'une amitié qui s'affirme, ne la négligeons pas, sachons la reconnaître, la pratiquer. Ce qui va inexorablement nous emmener à l'Amour du prochain, Amour avec un grand A. Celui qui donne et qui pardonne avec une « certaine foi ». Amour du prochain c'est pour nous au sein de la Croix Bleue croire en notre bénévolat, lutter contre l'alcoolisation. Écouter, accompagner celle ou celui qui est dans l'enfer de l'alcool, le suivre pas-à-pas, parfois malgré des reconsommations, cheminer avec lui vers l'abstinence totale et définitive, vers une nouvelle ouverture au monde.
Essayons de vivre en être heureux, donnons du bonheur, de l'amour.

Jacques PINAUD
Section de Bordeaux

« Si tu veux vivre, tu dois aimer »
Sœur Emmanuelle

Coup de fil

Cette nuit-là c'est le téléphone qui me réveilla, il était 11h30 environ au bout du fil une voix non pas ensommeillée comme la mienne mais plutôt pâteuse et visiblement fortement alcoolisée qui me demande si c'est bien la Croix Bleue. À ma réponse affirmative elle me laisse entendre qu'elle va mal très mal qu'elle a bu avant, beaucoup bu ce soir, que petit à petit elle a tout perdu son mari, ses enfants dont elle a perdu le droit de garde, son métier qui se dégrade de plus en plus et de plus en plus vite, ses amis et pourtant…
Elle a été heureuse et a eu tout pour l'être, fille d'une famille aisée, ce qui lui permit des études de médecine, elle a ouvert un cabinet médical avec un mari également médecin, fort appréciée par une bonne clientèle, deux beaux enfants, une maison, une vie facile, trop facile avec des fêtes entres amis, l'alcool présent convivial au début puis de plus en plus présent, s'installant dans le couple, semant petit à petit la discorde jusqu'au divorce, elle reste seule avec l'alcool, le mari obtenant la garde des enfants, coup de poignard pour elle. Puis petit à petit la clientèle qui déserte le cabinet jusqu'à ce que celui-ci devienne cabinet fantôme. Une prise de conscience tardive, des essais d'arrêter sans résultat. Et puis le hasard, un carton trouvé dans une pharmacie « près de chez vous » un téléphone une adresse et c'est pour cela qu'elle est là, pour savoir ce que je peux lui apporter. Tout ceci est dit d'une voix monocorde, sans passion, sans espoir, ininterrompu, ne me laissant la place que de quelques bruits et mots pour manifester ma présence et mon écoute, quelques mots de réconfort pour lui dire, de croire en elle, à l'avenir, que tout est encore possible, Quand elle raccroche après avoir promis de me rappeler le lendemain ou les jours qui suivent avec un esprit un peu plus clair il est près de minuit je ne sais pas qui elle est, d'où elle est et je n'ai aucun moyen de la joindre.
Six mois plus tard mais cette fois-ci vers 10 heures du matin, c'est une voix plus claire plus fraîche qui se rappelle à mon souvenir et à celui de cette nuit de mai. Depuis cela a bougé. Ce n'est pas encore le Pérou, il y a eu plusieurs essais, plusieurs re-consommations, elle s'est confiée à une collègue médecin, avec son aide, elle a démarré une thérapie, elle a repris confiance en elle, elle revoit ses enfants, la clientèle revient petit à petit et elle pense bien gagner cette bataille. Je ne peux que la féliciter et l'encourager à persévérer.
Quand nous nous quittons après des échanges plus positifs que la première fois et un temps de communication plus court, je ne sais toujours pas qui elle est, ni de où elle est et je n'ai toujours pas le moyen de la joindre.
Peut-être lira-t-elle ce mot, s'y reconnaîtra et me donnera de ses nouvelles ?
Le principal restant que cela aille bien pour elle.

Christian GILLON

Histoire d'un **PARTENARIAT**

KÉ CE KI M'A INFLUENCÉ?

Faire comme mes news potes,

Juste pour ma curiosité et goûter

Zapper les soucis, les problèmes

13 ans

KÉ CE KI M'A POUSSÉ?

Découverte des meufs, de l'ambiance, de l'alcool, faire la teuf, m'éclater

15 ans

KÉ CE KE ÇA M'A FÉ?

Violence, agressivité, bagarre entre nanas et mecs

Humeur changeante

La tête dans le cul, le cul dans le brouillard

Je pue et j'ai une haleine de chacal

Mes blagues à deux balles

Ma gnangnantise

Ma dégaine craint

J'ai une faculté déglingo à imaginer des amusements loufoques

Et en plus de ça, je me la pète en racontant n'importe nawak

Mais... Je vais bien, tout va bien !!!

CA DECHIRE !!!

17 ans

TROP TARD... CH'UI ACCRO!

20 ans

KÉ CE KI RISK DE M'ARRIVÉ ?

RIP

... ans !

Cette plaquette a été réalisée par deux élèves du CFR de Gugnécourt en 2009, avec la participation de :

l'Assurance Maladie

cfr

La Croix Bleue

LA CROIX BLEUE
8 QUARTIER DE LA MAGDELEINE 88000 EPINAL
03 29 82 96 76
Croixbleue-epinal@hotmail.fr

ALCOOLISME KESAKO ?

Tu bois, tu rebois et tu rerebois... Toute la journée, tout le mois, toute l'année... Jusqu'à que tu puisses plus t'en passer!

Tom.

10 ans

RÉUSSI

Nous avons connu Claire et Agathe à l'issue d'une séance de prévention au centre de formation rural de Gugnécourt dans les Vosges.

Ces deux étudiantes en Bac Pro « services en milieu rural » devaient effectuer un stage de deux semaines dans une association pour réaliser un projet entrant dans leur cursus scolaire.
Leur établissement a donc, à leur demande, établi une convention avec la Croix Bleue pour définir les modalités d'encadrement des deux élèves.
Agathe et Claire très motivées, malgré un emploi du temps chargé, devaient évaluer les besoins de notre structure et y répondre par un projet concret (leur action donnerait lieu à une note prise en compte dans une épreuve de leur Bac).
Après discussion, mais aussi « inspirées » par l'alcoolisation fréquente et massive de certains de leurs camarades, elles proposèrent d'informer ce public sur le problème de l'alcoolisme.
De là est née l'idée de réaliser un dépliant ludique de prévention destiné aux adolescents.
Tout d'abord, les deux jeunes filles ont construit un questionnaire qu'elles ont distribué aux élèves de leur lycée. Puis nous avons, ensemble, dépouillé les réponses que nous avons utilisées pour finaliser un document répondant aux interrogations du public visé.
Nous en étions à la phase de décryptage des réponses au questionnaire, lorsque Roselyne BACHELOT présenta le projet de loi interdisant la vente d'alcool aux mineurs. C'est pourquoi la presse locale est venue interroger La Croix Bleue et ses deux stagiaires. Le hasard fut donc propice pour recueillir l'opinion de publics différemment concernés.
L'étape suivante fut la formulation d'un support d'informations qui « parle » aux jeunes. Agathe et Claire ont choisi la création d'un personnage et son évolution dans le temps à travers son alcoolisation. Ainsi est né Tom, s'exprimant en langage SMS, traduisant son ressenti depuis le plus jeune âge jusqu'à la dépendance, par des phrases courtes, mais pertinentes.
Pour finaliser le projet, elles ont adressé des demandes de subventions à plusieurs organismes parmi lesquels la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), qui a imprimé mille exemplaires de cette plaquette.

Ce fut bien un partenariat réussi !

L'écoute

D.Feldman et J.Pes - 8,50€ - 128 pages Éditions Jouvence (18 novembre 2002)

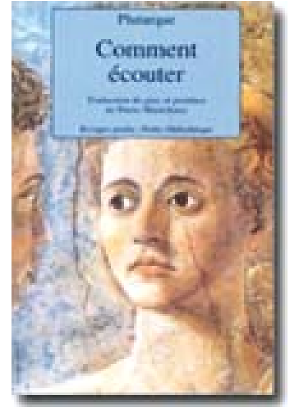
Les travaux développés ici nous permettent aujourd'hui de mieux cerner les différences entre entendre et écouter, de comprendre les mécanismes de l'attention et d'utiliser les bonnes stratégies d'écoute et les bonnes postures, sachant que l'on n'écoute pas qu'avec ses oreilles !



Comment écouter ?

Plutarque
Trad. Pierre Maréchaux, coll. Petite Bibliothèque, Rivages Poche (environ 7€)

Ce qui est examiné dans ce court traité, c'est l'écoute comme « condition nécessaire à tout apprentissage ». En d'autres termes, comment écouter ceux qui savent (ou prétendent savoir) de manière à en extraire de quoi progresser dans la connaissance du vrai et du bien si chère aux platoniciens ?



L'hérédité et l'alcoolisme

Il n'y a point de réunion publique sur le sujet de l'alcoolisme et il n'y a point, dans les établissements de soins, de groupes de paroles auxquels participent des alcooliques en traitement, sans que surgisse parmi les participants, à un moment ou à un autre la question angoissée :

« Est-ce que c'est héréditaire? »

Il est impossible de répondre par oui ou non. D'abord, le mot alcoolisme recouvre un ensemble de faits très complexes qui me font, personnellement, de plus en plus éviter d'utiliser le terme de "maladie alcoolique" ou de "malade alcoolique" au singulier. Ceux qu'on nomme alcooliques sont des êtres en souffrance qui constituent une population très diverse. On utilise souvent le terme, prudent, de "personnes en difficultés avec l'alcool".

De quoi s'agit-il ?

Les boissons alcoolisées sont proposées comme "lubrifiant social" et briseurs de soucis (Freud). La sollicitation socioculturelle est tellement intense que ceux qui ne boivent pas de boissons alcooliques sont regardés avec, au minimum, commisération, au pire suspicion, voire hostilité. On peut donc considérer ce que nous nommerons la pression sociale, comme un facteur de risque à part entière. Les boissons alcooliques contiennent un produit psychoactif (modificateur des états de conscience) l'alcool, qui influence la psychologie des consommateurs, c'est-à-dire modifie la façon d'être au monde et la signification du monde en général.
Ne cherchons pas à préciser les doses nécessaires pour obtenir un effet, elles sont très variables. De plus, elles se modifient avec le temps et l'entraînement, mais aussi avec l'état de la personne au moment où elle boit. En dépit de ce qu'il déclare, la maîtrise de cet effet échappe donc, en réalité, à la volonté de l'utilisateur. Nul doute que ces effets psychoactifs, au départ de la matière vivante, soient produits par l'ingérence chimique de l'alcool dans les laboratoires des cellules dont nous sommes composés. Ainsi, l'alcool contenu dans les boissons va être "brûlé" dans le foie et transformé en eau (!!!) et en gaz carbonique (co^2). Cette combustion nécessite des outils-à-oxyder qui sont des enzymes dont tous les individus ne sont pas pourvus de la même façon et c'est là que l'hérédité pointe le bout de l'oreille...
Quand on sait que les étapes intermédiaires de la combustion organique de l'alcool produisent des corps toxiques dont la neutralisation rapide dépend de l'équipement en enzymes (soumis à des variations héréditaires…) on peut conclure que les individus sont rigoureusement inégaux devant le "risque alcool"... Et ce n'est pas le seul facteur d'inégalité. Il y a des gens qui souffrent de diverses formes de peurs sans raisons justifiées (ce que l'on appelle anxiété) et qui peuvent découvrir l'effet "bénéfique" de l'alcoolisation en tant que «produit à gommer les angoisses »... Ces personnes sont en risques de devenir malades de l'alcool.
Il y a d'autres personnes qui ne se sentent vraiment exister que dans des situations dites de "stress" : lorsqu'elles éprouvent des sensations fortes. Ces personnes-là ont aussi un risque d'utilisation abusive de l'alcool. Probablement, chez tous ces sujets que l'on dit "à risque", des facteurs héréditaires entrent en cause dans leur personnalité, mais pas directement à propos du risque alcool.
On sait que le premier acte des conduites d'abus d'alcool se joue sur un phénomène qui va installer les conditions de dépendance : l'augmentation de la tolérance à l'alcool. Cette augmentation de tolérance s'installe plus ou moins rapidement et plus ou moins facilement selon l'équipement génétique, donc augmenter plus facilement sa tolérance à l'alcool représente un facteur de risque. Au départ, cette augmentation rapide de tolérance à l'alcool s'installe chez les sujets qui, n'en ayant jamais bu, présentent une moindre réaction à l'absorption d'alcool.
L'expérience a été rapportée par le Pr Marc SCHUCKIT de San Diego sur une population de 454 personnes dans des conditions de rigueur scientifique parfaite. SCHUCKIT a constaté que 40% des enfants d'alcooliques contre 5% des sujets contrôlés ont une moindre intensité des réactions à l'absorption d'alcool avec une diminution des réactions dans le temps. On peut donc affirmer que «l'alcoolisme est héréditaire», mais que l'hérédité représente un facteur de risque, une vulnérabilité augmentée qui vient compléter les autres facteurs que sont la psychologie et l'environnement socioculturel.

L'usage des alcools tel que nous l'entendons est relativement tardif dans l'histoire de l'humanité. Nous ne sommes donc pas génétiquement équipés pour "digérer" plus que de très petites quantités d'alcool. Il ne peut exister de gène de l'alcoolisme comme il existe un caractère héréditaire du diabète, car il y a belle lurette que les êtres humains consomment des aliments sucrés. Pour nous, l'alcool est un produit étrange et étranger.

Docteur Lionel BENICHOU

Découverte du camping



Fin avril 1994, après trois mois passés au centre de postcure de Virac qui furent très bénéfiques, Michèle mon épouse a demandé au directeur du centre de l'époque, Monsieur LESCOMBE, s'il ne connaissait pas un endroit pour passer quelques jours de vacances. Il prit le téléphone et appela le camping de la Croix Bleue pour savoir s'il n'y avait pas une caravane de libre. La réponse fut positive, et nous voilà partis pour l'Ardèche. Arrivés à Vernoux-en-Vivarais, nous fûmes accueillis à bras ouverts par Bébert et les autres vacanciers. Nous avons passé une semaine merveilleuse, un repas chez l'un, un café chez l'autre, ils étaient vraiment tous sympas ! Nous avons aussi connu cette année-là les membres de la section de Vernoux, des anciens supers dont certains avaient plus de quarante ans d'abstinence (moi, trois mois). Ils avaient la joie de vivre et ils nous le montraient bien. Leurs témoignages ont fortement consolidé ma récente abstinence et nous sommes rentrés chez nous le cœur plein d'espoir dans cette nouvelle vie sans alcool. Tombés sous le charme du camping et de ce village ardéchois, nous y sommes retournés chaque année. Nous retrouvons avec plaisir les anciens et rencontrons des nouveaux venant de tous les coins de l'hexagone ou d'autres pays. Nous partageons avec eux des moments très enrichissants qui tissent des liens d'amitié.

Avec les années, nous nous sommes investis et nous faisons partie de la poignée de bénévoles qui fait en sorte que cet endroit soit le plus chaleureux possible. Nous veillons aussi à la propreté, hygiène, sécurité et nous assurons l'entretien du terrain.

Chaque semaine des concours de boules sont organisés, suivis d'un repas où tous les résidents se retrouvent sous le marabout pour partager des mets différents.

Michèle s'occupe de l'atelier de créativité, ce qui permet aux personnes qui y participent de se découvrir parfois des talents cachés. Quel plaisir de pouvoir créer quelque chose de ses mains !

Les enfants ont leur aire de jeux avec bac à sable, balançoires, toboggans, etc. en toute sécurité (sous la responsabilité des parents bien sûrs).

Tout a été pensé pour que le séjour des campeurs soit le plus agréable possible et leur donner envie de revenir.

Nous pensons vraiment que ce camping est un outil indispensable de la Croix Bleue qui finalise sa méthode et transmet ses convictions. Et on y passe vraiment de bons moments, alors, venez nombreux et à bientôt !

Dominique & Michèle PAUPARDIN
Section Salon de Provence



TARIFS 2010

Location de caravane à la semaine....................68,00 €
Location de caravane à la journée....................12,00 €
Location toile de tente (à la journée)................1,00 €
Location toile de tente (à la semaine)................5,00 €
Garage mort (particulier) par an......................70,00 €
Forfait 1 ou 2 personnes par jour......................6,00 €
Par personne supplémentaire ....2,00 €
(Adulte ou enfant)
EDF par jour..2,40 €

Animal par jour...0,80 €
Vacancier venant avec son materiel
Emplacement particulier par jour ....2.50 €
Emplacement particulier par semaine ....15,00 €
Visiteur par jour ....1,60 €
Taxe de séjour (à partir de 13 ans) par jour ....0,22 €
Lessive (produit fourni) ....3,30 €
Douche (le jeton)..0,50 €
Location cafetière électrique à la semaine ....1,50 €

AUCUNE NUITÉE NE SERA DÉCOMPTÉE
Si vous souhaitez vous inscrire ou avoir des renseignements vous pouvez contacter :
Jean-Pierre ou Nicole GARCIA 10, rue Pierre Iselin - 25310 HERIMONCOURT
Tel. : 03.81.30.97.13 le soir de préférence
Ouverture le 3 juillet 2010 - fermeture le 21 août 2010

48e CONGRÈS NATIONAL DE LA CROIX BLEUE À CAEN

Du samedi 12 juin à 14 heures
au dimanche 13 juin à 16 heures

Sur le thème :

Sans alcool avec la Croix Bleue, bâtir demain

Bâtir demain
Sans alcool avec
La Croix Bleue
Congrès National
CAEN
12 et 13 Juin 2010

Programme

Samedi
14h00 Réception des congressistes
16h00 Ouverture du congrès par le président Maurice ZEMB
16h30 Les nouvelles addictions. Echanges sur le thème avec des spécialistes
19h00 Repas
20h30 Soirée animée par « les Soulmen »

Dimanche
9h00 Accueil
9h20 Message
9h30 Les innovations dans l'association
11h00 Réception des officiels avec rencontre conviviale
12h00 Repas
14h00 Table ronde
16h00 Clôture du congrès

Carte congrès : 40 €

Rencontre des Responsables 2009

Depuis déjà de nombreuses années, nous avons regroupé l'ensemble des Responsables de notre association en une seule rencontre. C'est l'occasion de débattre de questions de fond.
Ces 23 et 24 novembre, nous étions 80 Responsables (de Section, de Groupe et Administrateurs).
Nous avons commencé par aborder la question des documents administratifs de fin d'année nécessaires à tout bilan. Chaque participant est reparti avec l'ensemble des documents sous forme de CD.
Nous avons été informés de l'avancement des préparatifs du prochain Congrès National à Caen. Tout est mis en œuvre pour que nous vivions un bon Congrès.
Pour être en accord avec notre Projet Associatif, le reste du week-end a été consacré aux statuts. L'objectif majeur de cette réunion consistait à plancher sur une refonte éventuelle de quelques articles et ce n'est jamais facile de remettre en cause ce qui est écrit. Pourtant, nous sommes tous convaincus qu'une évolution est nécessaire puisque le monde bouge, mais l'homme a toujours eu peur du changement.
Le Groupe de travail, mis en place par le Conseil d'Administration, a tenu à présenter des possibilités d'ouverture et d'évolution, trois points principaux ont été abordés :
La notion de Membre avec l'idée générale de savoir si nous étions prêts à donner plus de place aux autres membres qu'aux membres actifs.
Cette seule question a suscité de nombreux échanges qui ont permis à chacun d'argumenter sa façon de voir les choses.
L'importance de l'ouverture, au moins partielle, de la Croix Bleue aux autres addictions fréquemment associées à l'alcool.
Harmonisation du nombre d'Administrateurs avec le nombre de Membres et homogénéisation de la durée des différents mandats.
Pour faciliter l'exploitation des réponses, nous avons proposé un questionnaire à choix multiple qui reprenait en détail l'ensemble des questions. La synthèse de ce travail en commun va donner au Conseil d'Administration les axes de réflexion nécessaires pour proposer, à terme, une révision des statuts plus en accord avec notre Projet Associatif.
En dernier ressort, les propositions seront portées à l'approbation de l'Assemblée Générale, seule décisionnaire.
Week-end intense, donc, qui a aussi permis d'importants moments de partage convivial.

LE BUREAU DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Calendrier 2010

Assemblée Générale
et journée d'étude
29 et 30 mai
au CIS **LYON**

Formation nationale
23 et 24 octobre
13 et 14 novembre
au CISP **RAVEL**

Rencontre des responsables
20 et 21 novembre
au CISP **RAVEL**

Réunion gourmande



La section de Moulins s'est réunie au grand complet (38 participants) au restaurant asiatique de Noyant, pour son repas de fin d'année annuel. Nous en avons profité pour élargir notre chaîne de membres actifs, en recevant Bernard THOMAS. Il a résumé son parcours et fait part de sa joie de faire partie de notre grande famille, parrainé par Olivier AUPETIT. La journée s'est terminée, suite au succulent repas exotique, par une visite de la pagode de Noyant.



Dane CHAMOROT

30e anniversaire de la section LOHR-DRULINGEN

Nous avons profité de notre fête d'été annuelle pour rendre hommage à tous ceux qui ont défendu efficacement la lutte contre le fléau de l'alcoolisme. Plusieurs générations ont répondu à notre invitation.

Après avoir salué l'assistance, et plus particulièrement nos élus locaux :

Mrs. GERBER et BAUER, maire et adjoint de Lohr, Mrs. DANN et MATHIA, conseillers généraux, Linda WINTER, responsable de notre groupe ainsi que Mmes WILTBERGER et KURTZ, Infirmières au CCAA de l'hôpital de Saverne, Lucette Tesini, responsable de la section, a brièvement retracé l'histoire de ces trente années.

En effet, après un passage à Drulingen, c'est en juillet 1979 que cette section de l'Alsace Bossue a pris ses quartiers à Lohr dans un ancien café-restaurant. Quel défi ! Faire des réunions de la Croix Bleue dans un café-restaurant ! Si l'endroit servait avant tout aux réunions, c'était aussi un lieu de rencontre, voire de convalescence pour les pensionnaires de Château Walk en fin de cure.

Plusieurs responsables ont marqué ces 30 ans, dont Henri BIEBER de 1980 à 2000 et Hilda DELLINGER de 2000 à 2005.

Linda WINTER s'est ensuite lancée dans un véritable plaidoyer, soulignant l'importance de cette lutte contre les ravages de l'alcool. Elle a également insisté sur la force de groupe : « Ensemble, nous serons plus forts et ensemble nous pourrons réussir » !

Les élus ont rappelé l'utilité de notre travail, salué l'esprit d'entraide et de solidarité qui anime notre section. Les deux infirmières quant à elles ont comparé très justement l'alcoolisme à des sables mouvants dont il est très difficile de sortir sans aide.

La soirée s'est poursuivie avec une démonstration de danse country, tout en dégustant pizzas, tartes flambées, cafés et gâteaux préparés par notre fidèle équipe ; et comme toujours, les amateurs de danses étaient comblés par notre « homme orchestre ». Et rendez-vous a été pris pour l'année prochaine !

Jean-Georges MUGLER



"Les pionniers de la première heure entourés des élus"



Section de Nyons

La grandeur dans la taille de ce qu'on affronte... est proportionnelle à la force de ce qu'on surmonte.

Le 6 septembre 2009 à 12h30, nous gravîmes le sommet de la montagne de la lance altitude 1338 m.

Celles que l'on veut gravir sont nos montagnes intérieures, le sommet en soi n'est qu'une illusion et ce corps avec le rocher une métaphore de notre quête spirituelle

Et c'est déjà "être la montagne"!

Paul FROUIN



Chantez !

Le « groupe loisirs » de la section d'Audincourt, qui depuis des années propose de petits spectacles style cabaret, représente la Croix Bleue dans une manifestation organisée par la municipalité d'Audincourt. Cette manifestation est devenue mondiale sous l'intitulé « journée de la paix », parrainée par l'UNICEF. Je compose chaque année une chanson à cette occasion.
En 2008, le thème donné était « l'eau », la chanson s'intitulait « Que ferions-nous sans eau ? ».
En 2009, le thème était « vivre ensemble avec nos différences culturelles », la chanson s'intitulait « L'important n'est pas la couleur ».
Nous avons également été sollicités pour « la journée du refus de la misère » au cœur de la cité des princes, Montbéliard, fief de la famille des Wurtemberg où cette photo a été prise.
Les répétitions ont commencé pour préparer 2010. Nous pensons que ces manifestations sont la possibilité pour notre section de nous faire mieux connaitre et d'avoir des contacts intéressants.

Robert MILLOT
Section d'Audincourt



Débat sur le film « le dernier pour la route »

C'est près de cent élèves en soins infirmiers deuxième année qui se sont retrouvés avec les membres de la section Croix Bleue de Verdun dans l'amphithéâtre de l'IFSI sur l'initiative de leur formatrice afin d'y débattre sur le film « le dernier pour la route ». Débat riche par le questionnement des élèves sur tous les points, l'accueil, le groupe, le personnel soignant, les épisodes difficiles, les sorties et les risques, l'amitié qui naît entre les personnes, etc. . Les membres de la section apportant leurs connaissances mais aussi plaçant la postcure, thème du film, dans un contexte avec un avant et un après, posant aussi des questions sur la vision des élèves sur le problème alcoolique. Echange riche des deux cotés à la satisfaction de tous et débat qui ne restera certainement pas sans suite.

Christian GILLON
Section de Verdun





Un précieux potentiel

La section de Bitche a organisé une grande rencontre le 5 juillet 2009 au chalet des pompiers en présence de quatre-vingts personnes et, pour la première fois, de Maurice ZEMB, le président national. On pouvait également noter la présence de Linda WINTER, présidente du groupe Bas-Rhin Moselle ; de Gérard HAAS, président de la section de Bitche ; du pasteur Christian BAUER et de Christian FEISTHAUER, maire de Soucht. Les différents intervenants ont mis l'accent sur l'importance du soutien et du réconfort dispensés auprès des adhérents pour sortir de la problématique alcool.
La section de Bitche a entre autres créé un lien privilégié avec le Centre Hospitalier de Sarreguemines où Gérard et Raymonde HAAS se rendent régulièrement à des réunions d'information et de prévention depuis une vingtaine d'années. Des journées de prévention sont également faites dans les lycées, les écoles, les entreprises ainsi que dans diverses associations.
Un grand moment d'émotion lorsque A. NEHLIG et M. NEHLIG ont reçu leur insigne Croix Bleue en signe de courage et de volonté et ont été de ce fait, accueilli comme membres actifs au sein de la section de Bitche.
En conclusion, tous étaient unanimes pour dire : « Nous croyons qu'au-delà des apparences, chaque homme possède un précieux potentiel et nous voulons contribuer à mettre debout les femmes et les hommes en souffrance ».

Arsène FIERLING

Nous sommes des **centenaires bien en forme !**



26 ans après la naissance de sa grande sœur, Valentigney, berceau de La Croix Bleue française, la section de Belfort a vu le jour le 7 février 1909. Cent ans, ce n'est pas rien ! Et il convenait de fêter les efforts, la ténacité, le courage, le dévouement et l'imagination de tous ceux qui ont œuvré à cette naissance.

Remontons un tout petit peu dans le temps, il y a tout juste un an, nous réalisons que la section va être centenaire et décidons de marquer le coup au mieux. Une commission est créée… mais… Comment allons-nous faire ? Où et quand ?



La tâche paraît immense et parfois des frictions, du découragement mais aussi des rires surgissent … Et devinez ? On y est arrivé ! Ensemble !

150 personnes ont répondu présentes pour fêter avec nous ce siècle de vie de la section ! Nos amis suisses avec la fanfare de la Chaux de Fonds étaient là tout beaux et en force… Ce fut un vrai plaisir de les compter parmi nous. Après un office œcuménique, simple, mais chaleureux, les officiels nous ont rejoints pour l'apéritif et nous avons attendu le traiteur, attendu, attendu… Heureusement, nos nouveaux amis musiciens nous ont fait patienter avec brio.

Après le déjeuner, nous avons narré, chanté et joué les étapes de la vie de la section depuis son origine. Nous nous sommes quittés après une journée bien remplie de belles rencontres, de nouvelles amitiés et d'un immense élan Croix Bleue !

Merci à tous ceux qui ont fait vivre la section Croix Bleue de Belfort jusqu'à aujourd'hui. Merci aux personnes qui nous ont fait l'amitié de partager ce moment et à vous, amis lecteurs, de revivre cet anniversaire avec nous ! A tous, rendez-vous dans cent ans !

Corinne DERANGERE

Harmonie

J'ai été touché par la simplicité et la fraternité des amis français. Les dialogues étaient tout de suite profonds. Je suis heureux d'avoir pu parler des problèmes causés par la dépendance à l'alcool, car je les vis aussi.

Membre d'une harmonie, je n'arrivais pas à gérer mes consommations d'alcool, surtout lors des fêtes. Un collègue de travail soucieux de mon avenir professionnel m'a fait rencontrer un musicien de l'ensemble de cuivre de la Croix Bleue suisse. Mais ce n'était pas encore le bout du tunnel. J'ai rechuté et me suis éloigné de la Croix Bleue. Je suis allé dans un autre ensemble de musique, je pensais que j'étais sorti du problème alcool. Ce n'était pas la vérité, puisque je n'arrivais pas à refuser les verres qu'on m'offrait et qu'ensuite je retombais dans les excès. Heureusement, un musicien qui avait des amis à la Croix Bleue m'a conseillé d'y retourner, ce que j'ai fait. Personne ne m'a jugé quand je suis revenu, je ne me suis pas senti critiqué. On m'a accueilli comme j'étais en me disant que nous avons tous des problèmes à résoudre. Cette aide m'a sorti de mon enfer, parce que je peux l'affirmer : c'en était un.

J'ai respecté mes engagements d'abstinence absolue. Les manifestations publiques où l'alcool coule à flot sont encore un piège pour moi, je les évite. Les soucis me rendent fragile, mais je sais que je peux compter sur les amis de la Croix Bleue

.Un musicien content qui aime les fêtes !

Bulletin d'abonnement et/ou de don

Le libérateur - Quatre numéros par an – 2010
(PRIX INCHANGE depuis deux ans)

❑ Madame ❑ Monsieur..

Adresse...

....

Vous pouvez aussi parrainer une personne de votre choix en offrant un abonnement !!!

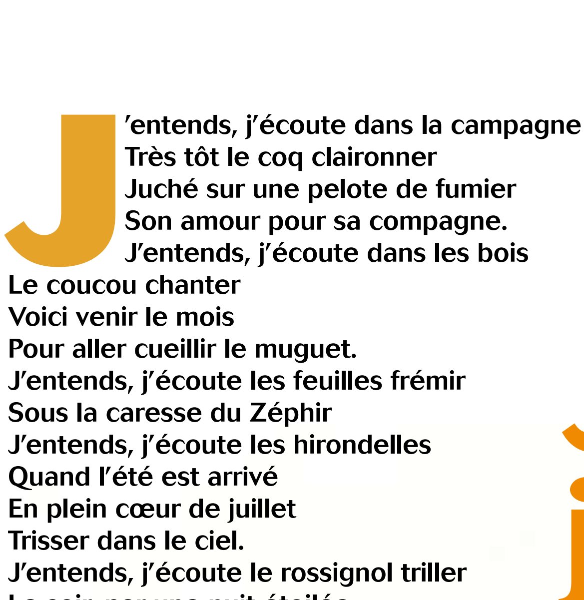
À retourner à : Association la Croix Bleue, 189 rue Belliard, 75018 Paris.

Abonnement simple : .... ❑ 18 €
Ou
Abonnement et don .... ❑ plus de 18 €
Ou
Don* simple :.. ❑

Ci-joint un chèque du montant choisi établi à l'ordre de la Croix Bleue.

Don*
L'association, reconnue d'utilité publique, est habilitée à recevoir legs et dons. La déduction fiscale est de 66 % du montant du don.
Pour les sommes supérieures à 15 €, un reçu fiscal sera envoyé.

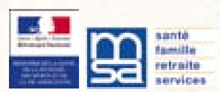
J’entends, j’écoute



J’entends, j’écoute dans la campagne
Très tôt le coq claironner
Juché sur une pelote de fumier
Son amour pour sa compagne.
J’entends, j’écoute dans les bois
Le coucou chanter
Voici venir le mois
Pour aller cueillir le muguet.
J’entends, j’écoute les feuilles frémir
Sous la caresse du Zéphir
J’entends, j’écoute les hirondelles
Quand l’été est arrivé
En plein cœur de juillet
Trisser dans le ciel.
J’entends, j’écoute le rossignol triller
Le soir, par une nuit étoilée.
J’entends, j’écoute la mer démontée
S’écrasant sur les rochers.
J’entends, j’écoute le vent souffler
Sur la lande dans les genêts.
J’entends, j’écoute les mouettes rieuses
Tournoyer dans l’azur, mystérieuses.
J’entends, j’écoute au loin claquer la voile
D’un bateau, sur la mer d’Iroise.
J’entends, j’écoute dans la montagne
Les ruisseaux descendant en cascade.
J’entends, j’écoute les marmottes s’interpeller
Assises sur leur derrière, d’un coup de sifflet.
Signalant un ennemi présumé
Dans les environs, aux aguets.
J’entends, j’écoute dans le bas du village
Le troupeau partant vers l’alpage.
Aux cous des bêtes sonnent les clarines
Suivi des bergers et leurs pèlerines.
J’entends, j’écoute s’exprimer la vie
Dans cette nature si jolie!
J’entends, j’écoute…

J’entends: je perçois le son
J’écoute: je porte attention…

Ginette RENAUD



La Caisse Nationale d’Assurance Maladie, le Conseil du Développement de la Vie Associative,
le Ministère de la Santé et la Mutualité Sociale Agricole
subventionnent en partie la Société Française de la Croix Bleue.